Så skal der laves mad med de vilde planter

Forfattere: Julia Sick
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Vilde planter
Kompetenceområder: Fødevarebevidsthed, Madlavning, Undersøgelse, Perspektivering



Introduktion:
Efter sanketuren kan eleverne tilberede forskellige retter, hvori de vilde planter indgår. Formålet med dette er at åbne elevernes øjne for, hvordan vilde planter kan tilføre smag til maden. Alt efter hvilke planter I har sanket, kan de tilberede én eller flere af opskrifterne i aktiviteten.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Udvælg opskrifter. Alt efter hvilke planter, I har sanket, kan I tilberede én eller flere af opskrifterne her.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

2	Inddel eleverne i grupper og uddel opskrifter.
3	Skyl og rens planterne, og tilbered retterne.
4	Organiser en fælles smagning, hvor grupperne præsenterer deres ret og den anvendte vilde plante – de kan eksempelvis fokusere på plantens smag, hvilke grundsmage planten tilfører til retten, tilberedningsprocessen samt hvilket sankelandskab, planten tilhører.
5	Diskuter retternes smage og reflekter i fællesskab over hvilke andre retter, eleverne kunne forestille sig, at de vilde planter ville kunne give smag til. Oplist i fællesskab forslag til retter.

Forberedelser

Alt efter hvilke planter, I har sanket, kan I tilberede en eller flere af følgende opskrifter:

Skov-te: (Se opskrift her)
Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvilke vilde spiselige planter, I kan eksperimentere med at lave te af. vandmynte, hybenrose (blade og hyben), citronaloysia, kamille (skivekamille eller vellugtende kamille), mælkebøtte, linde, lancet-vejbred, skovsyre, brombær (bær og blade), hindbær (bær og blade), brombær (bær), hyldeblomst, nye birke- og bøgeblade, granknoppe, brændenælde osv.
Prøv fx med hindbærblade, hyldeblomst eller nye birke- og bøgeblade eller granknopper (eller et miks af flere).

Suppe: (Se opskrift her)
Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvilke vilde spiselige vilde planter, I kan eksperimentere med at lave suppe af.
Prøv fx med blade fra ramsløg, mælkebøtte, brændenælde, lægekokleare, fuglegræs, løgkarse eller røllike (eller et miks af flere).

Blomsterpandekager og hyldekærester: (Se opskrift her)
Laves af blomsterhoveder. Prøv fx med hyld, mælkebøtte, hybenrose, slangehoved, cikorie, viol, kløver.

Kandiserede hybenroseblade: (Se opskrift her)
Af hybenroseblade.

Tangchips: (Se opskrift her)
Prøv med forskellige slags tang, fx sukkertang, blæretang, søl-tang (eller et miks af flere)

Smør med ramsløg: (Se opskrift her)
Af ramsløg.

Skomærke-is: (Se opskrift her)
Af skovmærke.

Skumfiduser med kamille: (Se opskrift her)
Af kamille (skivekamille eller vellugtende kamille)

Mælkebøtte-fritter: (Se opskrift her)
Af mælkebøter

Læringsmål

- *at du ud fra opskrifter tilbereder velsmagende retter med vilde planter*
- *at du oplever, hvordan man forholdsvist simpelt kan anvende naturens vilde planter i madlavning*
- *at du opnår kendskab til forskellige vilde planters anvendelsesmuligheder i madlavning*
- *at du kan sætte ord på planternes smag og betydning for smagsoplevelsen*

Fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds-og vidensmål i fagene natur/teknologi og madkundskab:

Natur/Teknologi:

Fra kompetenceområdet Undersøgelse efter 4. klassetrin:

- Eleven kan indsamle og bestemme dyr, planter, svampe og sten, herunder med digitale databaser
- Eleven har viden om hovedgrupper af sten og enkel klassifikation af dyr, planter og svampe.

Fra kompetenceområdet Perspektivering efter 6. klassetrin:

- Eleven kan sætte anvendelse af natur og teknologi i et bærdygtigt perspektiv
- Eleven har viden om enkle principper for bæredygtighed

Madkundskab:

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse

Fra kompetenceområdet Madlavning:

- eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma

- eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma
- eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser
- eleven har viden om sanselighed
- eleven kan lave mad efter en opskrift

Kopiark

Kopiark:

Blomsterpandekager og hyldekærester.pdf
Kandiserede hybenroseblade.pdf
Mælkebøtteblomst-fritter.pdf
Skov-te.pdf
Skumfiduser med kamille.pdf
Smør med ramsløg_.pdf
Tangchips.pdf
Suppe med vilde urter.pdf
Skovmærke-is.pdf

Blomsterpandekager og hyldekærester



Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:
Til disse pandekager kan du bruge forskellige blomsterhoveder.
Prøv f.eks. med hyld, mælkebøtte, vild rose, slangehoved, cikorie, viol, kløver.

Ingredienser:

Blomsterhoveder *(f.eks. hyld, mælkebøtte, vild rose, slangehoved, cikorie, viol eller kløver)*

6 æg

3 spsk. sukker

1 L mælk

400 g hvedemel

Olie til stegning

Fremgangsmåde:

1. Hak blomsterhovederne i mindre stykker.
2. Æg og sukker røres sammen.
3. Mælk, mel og hakkede blomsterhoveder blandes i og dejen røres rundt.
4. Bag pandekagerne i olie på en pande.

Tip! Lav "hyldekærester" ved at dyppe hyldeblomstklaser ned i pandekagedejen og steg dem på panden.
Spis dem direkte fra blomsterstilken!

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kandiserede hybenroseblade

Forfattere:
Julia Sick





Ingredienser:

20 hybenroseblade
300 g sukker
125 ml vand

Tip: Kan også tilberedes med viol

Fremgangsmåde:

1. Opvarm vand i en gryde og opløs sukker heri.
2. Tilsæt rosenbladene og lad det hvile i 10 min.



3. Tag bladene op og lad dem tørre på en bageplade i 1 – 2 dage.



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Mælkebøtteblomst-fritter



Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:
Mælkebøtten kender du måske fra din egen have, hvor mælkebøtter nogle gange betragtes som generende ukrudt? Men vidste du, at man faktisk kan spise dem? De smager bittert og kan derfor minde lidt om rucola i smagen.
Du kan sanke mælkebøtter i foråret. De smager bedst inden bladene når at blive for kraftige.
Dette er en opskrift på fritter, hvor man bruger den gule blomst. Men pluk endelig også bladene og brug dem i en lækker salat.

Fritterne kan tilberedes i to versioner - *din smag afgør, om det skal være den søde eller salte version!*

Ingredienser:
150 g friske mælkebøtte-blomster
150 g mel
150 g mælk
1 tsk. bagepulver
150 g majsmel
2 g salt
1 æg
300 ml solsikkeolie eller rapsolie

Til en sød version:
1 tsk. honning (eller mere)
½ tsk. – 2 tsk. krydderi som fx kanel, nelliker, kardemomme eller muskatnød.

Til en salt version:
En knivspids timian, rosmarin, oregano eller andre urter
Evt. mere salt

Fremgangsmåde:

1. Skyl mælkebøtte-blomsterne.
2. Bland de tørre ingredienser og tilsæt æg.
3. Tilsæt enten de søde eller salte ingredienser.
4. Dyp blomsterne i dejen og dæk alle sider af blomsten med dej.
5. Steg blomsterne i varm olie til de bliver gyldenbrune.
6. Placer de stegte blomster-fritter på et stykke køkkenrulle.
7. Lad dem køle lidt af og nyd dem.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Skov-te

Forfattere:
Julia Sick



Introduktion:
Til denne opskrift kan I bruge nogle af de spiselige vilde planter, som I kender. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Prøv fiks. med vandmynte, hybenrose (blade og hyben), citronaloysia, kamille (skrivekamille eller vellugtende kamille), mælkebøtte, linde, Lancet-vejbred, skovsyre, brombær (bær og blade), hinbær (bær- og blade), brombær (bær), hyldeblomst, nye birke- og bøgeblade, granknopper, brændenælder osv...

Ingredienser:

Spiselige vilde planter
Sukker til at smage teen til

Fremgangsmåde:

1. Overhæld de friske blade/planter med kogende vand og lad det trække i ca. 5 minutter.
2. Tilsæt sukker for at gøre drikken mere sød (smag til).
3. Servér teen.

Tip! Lad eventuelt teen blive helt kold og nyd den kolde iste.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Skumfiduser med kamille

Forfatter:
Julia Sick

Introduktion:
Kan du genkende kamille fra te, som du måske får serveret, når du er syg? Kamille hjælper nemlig dit immunsystem, reducere forkølelse og bekæmpe infektioner. Det har også milde beroligende virkninger, som kan hjælpe med at lette stress og angst. Kamille er blevet brugt i lang tid for disse medicinske effekter, men derudover smager det også rigtig godt!
Så hvorfor ikke lave skumfiduser med den dejlige, lette, blomstrede og søde smag af kamille?



Ingredienser:

80 g frisk eller tørret kamille
10 g tørret kamille til topping
150 ml vand
1 spsk. citronsyre
14 g gelatine
300 g flormelis
100 g majsstivelse



Fremgangsmåde:

1. Lav en infusion af kamille ved at mikse kamille, vand og citronsyre, og lad det hvilke natten over.
2. Kog dagen efter blandingen med sukker i 20 minutter til en sirupsblanding. Det skal koge ved 110 grader, så brug termometer til at holde øje med temperaturen.
3. Imens: I en skål tilsættes vand og gelatine.
4. Lad sirupsmassen køle ned til 100 grader, tilsæt gelatineblandingen og rør rundt.
5. Pisk massen med en elpisker til den bliver sej.
6. Tag en bageplade og dæk den med flormelis og majsstivelse.
7. Spred massen på bagepladen og drys med flormelis.
8. Lad masssen stå 1 døgn, så den sætter sig.
9. Drys skumfidus-massen med kamillepulver og skær den ud i passende stykker (ca. 2cmx2cm).
10. Opbevar skumfiduserne i en tætlukket beholder/pose på et tørt og mørkt sted. Tip! De kan også fryses ned.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Smør med ramsløg

Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:

Har du nogensinde været på en forårstur i skoven, hvor det lugtede stærkt af hvidløg? Ramsløg har en meget tydelig lugt og kan bruges på mange forskellige måder (fx i supper eller pesto), men de smager også fantastisk, når de blot blandes med smør. *Prøv det selv – det er så let og smager fantastisk!*



Ingredienser:

200 g smør
2 tsk. citronsaft
3 spsk. ramsløg
Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Vask og hak ramsløg-bladene i fine stykker.
2. Bland ramsløg, citronsaft og smør sammen.
3. Tilsmag med salt og peber.

Tip! Det smager rigtig godt på et stykke surdejsbrød. Du kan også lade det smelte over en god bøf. Mmm...



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Tangchips



Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:
Du kan I princippet høste tang hele året rundt, men tangen er mest smagfuld i foråret. Når tangen er frisk, kan den renses og spises rå, men den smager også fantastisk godt, når den tørres til chips som i denne opskrift.
Prøv fx med sukkertang, blæretang, søl-tang (eller et miks af flere).

Ingredienser:
200 g tang (f.eks. sukker-, søl- eller blæretang)
Salt



Fremgangsmåde:

1. Skyl og rens tangen.
2. Forvarm ovnen til 150 grader.
3. Fordel tangen på bagepapir.
4. Drys med salt.
5. Bag chipsene i ovnen i ca. 10-12 min.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Suppe med vilde urter



Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:
Til denne suppe kan du anvende de spiselige urter, som du har sanket.

Prøv den f.eks. med blade fra ramsløg, mælkebøtte, de øverste blade fra brændenælder, lægekokleare, fuglegræs, løgkarse eller røllike (eller et miks af flere) - og tilsmag suppen efter dine smagspræferencer!
Suppen kan med fordel også tilberedes over bål.

Ingredienser:
Vilde urter (evt. et miks af flere slags)
1 løg, grofthakket
2 fed hvidløg, knust
2 spsk. olivenolie
1 L grøntsagsbouillon
25 g bacon
Salt og peber
Evt. piskefløde og pasta

Fremgangsmåde:

1. Svits bacon og olivenolie i en gryde.
2. Tilsæt løg og hvidløg og svits dem med.
3. Tilsæt de grofthakkede urter.
4. Tilsæt grøntsagsbouillon, salt og peber.
5. Lad suppen koge mindst 15. min.
6. Tilsæt evt. piskefløde efter ønske.
7. Suppen kan også suppleres med pasta.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Skovmærke-is



Forfatter:
Julia Sick

Introduktion:
Skovmærke smager lidt af vanilje, kardemomme og kanel. Du kan sanke den fra marts til oktober ved strandengen, i løvskoven, nåleskoven, byen, ved hegn, grøftekanter og på græsland. Lær mere om de forskellige sankelandskaber i forløbet Udforsk Danmarks smagsskatte.



Ingredienser:
3 æggeblommer
100 g sukker
350 ml mælk
250 ml fløde
1 g tørret og blendet skovmærke

Fremgangsmåde:

1. Bring mælk i kog.
2. Pisk æggeblommer og sukker luftigt.
3. Hæld den kogende mælk i æggesnapsen.
4. Hæld massen tilbage i gryden og varm den forsigtigt op ved lav varme. Det skal ikke koge.
   Rør konstant til massen bliver lidt tykkere (omkring 10-15 minutter).
5. Køl af.
6. Tilsæt tørret og blendet skovmærke, når massen er kølet af.
7. Hæld massen i en ismaskine og kør til isen har sat sig (hvis I ikke har en ismaskine, kan I også stille den i fryseren og blot røre i den med jævne mellemrum).
8. Stil isen i fryseren til den skal serveres.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv